

タイムスケジュール

12/8 月曜日		12/10 水曜日		12/11 木曜日		12/12 金曜日		12/13 土曜日		12/14 日曜日	
HOT	スタジオ	HOT	スタジオ	HOT	スタジオ	HOT	スタジオ	HOT	スタジオ	HOT	スタジオ
				10:20-11:20	10:20-11:20	10:20-12:30	10:20-11:20	10:20-12:00		10:20-11:20	
11:00-11:20 P専用 藤沼 ☒	10:30-11:20 フラ 竹内	10:30-11:30 ヨガ 倉田	11:00-11:30 ウォーキングE 木村	岩盤浴 開放 TIME	ヨガ 松村	岩盤浴 開放 TIME	ヨガ 倉田	岩盤浴 開放 TIME		岩盤浴 開放 TIME	10:40-11:00 P専用 石田
	11:30-12:00 格闘技 石田			11:30-12:30 リラックスヨガ			11:35-12:05 POP&ストレッチ 倉田	11:15-12:00 コンビネーションE 木村		11:30-12:30 シェイプヨガ	11:15-12:15 格闘技 石田
	12:15-13:00 DacParty 藤沼	11:50-12:20 ホットコア 木村	12:00-12:30 Rストレッチ 菊田	松村	11:50-12:20 ボディトレ 木下		12:15-12:45 ステップ 藤沼	12:15-12:45 ホットボディメイク 木村		松村	
			12:45-13:15 HP 菊田		12:40-13:10 格闘技 木下	12:50-13:20 ボディトレ 藤沼		12:50-13:10 P専用 藤沼 ☒			12:40-13:10 DacParty 藤沼
13:20-14:20 美脚・美尻ヨガ 松村	13:30-17:30	13:30-14:30 リラックスヨガ 菊田		13:00-18:30	13:30-17:30 フリー開放 TIME	13:30-18:10	13:30-18:00	13:20-14:20 リラックスヨガ 瀬川	13:30-15:50	13:20-14:05 ウェーブストレッチ 藤沼	13:30-15:50
14:30-18:00 岩盤浴 開放 TIME	フリー開放 TIME	15:00-18:00 岩盤浴 開放 TIME	14:00-17:30 フリー開放 TIME	岩盤浴 開放 TIME			フリー開放 TIME	14:30-15:50 岩盤浴 開放 TIME	フリー開放 TIME	14:30-15:50 岩盤浴 開放 TIME	フリー開放 TIME
								お知らせ レッスンは、開始時間・内容をよくお確かめのうえご参加ください。 【ご案内】 ・スタジオレッスンの参加には、ヨガなど一部のレッスンを除きシューズの着用をお願いいたします。 ・ホットスタジオのレッスン参加にはヨガマットをご用意ください。 ・レッスンの途中入退場はお断りしております。 【整理券の配布について】 ・バーベルエクササイズ・ステップエクササイズ・30×60は、各レッスン毎に整理券を配布します。(14名) 【パーソナル専用レッスンについて】 ・ ☒ マークはパーソナル会員専用レッスンです。 ・参加人数は5名までとさせていただきます。 ・予めご予約をお願いいたします。			
	18:00-18:30 ボディトレ 石田	18:00-18:30 バーベル 木下	18:00-18:30 バーベル 木下	17:50-18:10 P専用 茂木 ☒	18:20-18:50 モギトレ 茂木	18:20-18:50 ビギトレ 木下	18:30-18:50 P専用 真杉 ☒				
18:40-19:00 ショートコア 木下	18:45-19:05 P専用 石田 ☒	18:50-19:10 ショートヒップ 木下	18:40-19:10 サーキット 石田	19:00-19:20 ショートコア 茂木			19:00-19:20 ショートヒップ 木下				
19:15-20:15 リラックスヨガ 倉田	19:15-20:00 格闘技 石田	19:15-20:15 シェイプヨガ 松村	19:20-19:40 P専用 石田 ☒		19:30-20:15 DacParty 藤沼	19:30-20:15 ストレッチボール 真杉					